PRÁCTICA INTRODUCTORIO N.º I

(Psicología)

Conceptos básicos de psicología

01. El estrés es uno de los factores más recurrentes que usan las personas para explicar sus malestares, emociones y conductas, pero usualmente podemos encontrar ideas erróneas al respecto. Por tanto, identifique el valor de verdad (V) o falsedad (F) de las siguientes proposiciones:

I. Todo tipo de estrés siempre es negativo y dificulta nuestro rendimiento en actividades cotidianas.
II. Surge solamente cuando tienes muchas cosas que hacer y no tienes tiempo para realizarlas.
III. A todos no estresa las mismas condiciones, por tanto, las recetas para combatirlo son universales.

a) FVV
b) FFF
c) VFV
d) FVF
e) VVV

02. Anita, empresaria del emporio de Gamarra, ha sobrevivido a muchos eventos adversos. Ahora, por la pandemia y el aforo limitado, sus ventas reducidas y varias deudas pendientes la han obligado a despedir a sus ayudantes y cerrar su tienda. Sin embargo, ella no pierde la confianza de superar esta crisis; consiguió un pequeño capital, acondicionó una cocina en su tienda y ahora vende comida por *delivery*. En lo descrito, el concepto vinculado se denomina

a) autorrealización.
b) distrés.
c) resiliencia.
d) temperamento.
e) necedad.

03. Matías quedó huérfano al nacer, criándose con su abuela materna en un vecindario violento donde fue testigo del consumo y venta de estupefacientes. Su amorosa abuela siempre lo motivó a ser una buena persona y a superarse. A diferencia de los hijos de sus vecinos, él terminó sus estudios y ahora es dueño de una pequeña empresa que financia al equipo de fútbol infantil de su vecindario. El caso de Matías ilustra el concepto de

a) temperamento.
b) resiliencia.
c) eustrés.
d) narcisismo.
e) distrés.

04. Cuando Mauricio se encontraba por el Jirón de la Unión, le llamó mucho la atención una pareja por la ropa que usaba la chica, muy parecida a la de su esposa. Al acercarse pudo comprobar que era ella quien estaba en compañía del mejor amigo del matrimonio. Se estaban besando, recién pudo comprender la infidelidad. A pesar del enojo que sintió, no se desesperó, siguió su camino y se dijo a sí mismo: "Necesito tiempo para pensar, hacer un escándalo en este momento es inoportuno, hablaré con ella cuando llegue a casa". Este caso ilustra el concepto de

a) resiliencia.
b) autorrealización.
c) aceptación incondicional.
d) personalidad madura.
e) inteligencia emocional.

prohibida su venta

05. Edgardo es un joven que suele mostrar paciencia y ecuanimidad para afrontar eventos difíciles; sin embargo, un día le comenta a Sebastián que esa imagen es su máscara porque en el fondo se considera una persona de comunicación agresiva, ya que en esos momentos quisiera gritar a todo mundo, pero se calla. Su amigo que es psicólogo y sigue los lineamentos de C. Rogers, le recomienda que

a) analice la incongruencia entre su propia imagen y su actuar para mejorar su autoaceptación.
b) revise otros estilos de comunicación y los practique, ya que debe satisfacer su necesidad de afiliación.
c) converse con sus padres para tratar de identificar desde qué momento de su niñez se ha producido ese trauma.
d) le asuma como modelo de conducta, ya que él sí refleja en su conducta todo lo que en realidad piensa y siente.
e) no es conveniente el desarrollo de la inteligencia emocional desde el autoconocimiento.

06. La relación entre estrés y rendimiento se comprende mejor con la analogía de la afinación de la guitarra. Si las cuerdas están sueltas, producirán sonidos débiles y laxos, es como la apatía; pero, si las cuerdas están muy tensas, entonces producirán chirridos, es como el(la) _____. Por tanto, lo adecuado es que la persona experimente un(a) _____ moderado para lograr un rendimiento óptimo.

a) eustrés - desajuste
b) desajuste - eustrés
c) distrés - estrés
d) trastorno - desajuste
e) alteración - enfermedad

07. Estibaliz es una adulta joven que se siente insegura de sí misma, lo que repercute en su desempeño laboral. Al conversar del tema con su pareja, ella le explica que durante su niñez y adolescencia su madre fue bastante crítica de sus capacidades, de su forma de actuar y hasta de sus gustos. Según C. Rogers, para que logre sentir mayor confianza sobre sí misma, sería recomendable que

a) busque modelos positivos de bienestar.
b) acepte sus características propias y busque mejorar.
c) trabaje mejor para que la feliciten.
d) satisfaga sus necesidades de poder.
e) se relacione con personas adineradas.

08. Ricardo, al resolver el examen de admisión para ingresar a una universidad, experimenta estrés, por lo cual decide adoptar diversas estrategias para afrontarlo. Del enunciado anterior, señale el valor de verdad (V) o falsedad (F) de las siguientes proposiciones:

I. Si resuelve algunas de las preguntas difíciles, porque ello lo motiva, se podría calificar como eustrés.
II. Si practica la respiración diafragmática para disminuir la ansiedad, se hallaría en la etapa de resistencia.
III. Si el nivel de amenaza del examen fuera menor a sus recursos personales, se califica como distrés.

a) FVV
b) VVF
c) FFV
d) FVF
e) FFF

prohibida su venta

09. Juana ha comenzado a padecer de estrés, luego de dos meses de haber asumido diversas ocupaciones diarias. Se levanta temprano para cocinar y dejar listo los alimentos; luego, emprende su jornada laboral en un mercado y posteriormente, en la noche, tiene que asistir a su madre quien padece de alzhéimer, trasnochando algunos días. Con relación a los tipos de estresores, identifique la afirmación correcta en el caso presentado.

a) El trabajar en un mercado es un estresor psicológico.
b) La tarea de cocinar todos los días es un estresor conductual.
c) El deber de cuidar a su madre enferma es un estresor laboral.
d) El déficit de sueño que experimenta es un estresor biofísico.
e) El deber de ir al mercado es un estrés intratable.

10. El estrés es un proceso complejo en el cual respondemos ante situaciones que podemos evaluar como amenazantes o desafiantes. Relacione correctamente las dimensiones de respuesta ante el estrés con los enunciados correspondientes.

I.	Emocional	A.	Saúl sufre de dolores de cabeza cada vez que se acerca la fecha de los exámenes.
II.	Física	B.	Rebeca se muestra irritable y ansiosa siempre que le piden citar autores al elaborar una monografía.
III.	Conductual	C.	Cecilia, cuando un cliente la apura, golpea su mesa y señalando la puerta grita que pueden ir a otra tienda.
IV.	Cognitiva	D.	Rosa confunde u olvida lo que estudió cuando el profesor le pregunta y le pide la respuesta inmediata en las clases virtuales.

a) IC, IIA, IIIB, IVD
b) ID, IIB, IIIC, IVA
c) IB, IIA, IIIC, IVD
d) IA, IIB, IIID, IVC
e) IA, IIC, IIID, IVB

prohibida su venta

SAN MARCOS

ANUAL / SEMESTRAL

17 DE MARZO

MODALIDADES:

Virtual

Presencial

NUESTRAS SEDES:

Los Olivos
Av. Tomás Valle 841
933 529 317

Santa Beatriz
Av. Arequipa 1250
908 880 645

Villa El Salvador
Av. Pastor Sevilla s/n mz. D lote 3
919 471 491

¡ESCANEA Y MATRICÚLATE!

Trilce
ACADEMIA

¡Contáctanos!

947 273 310
Academia Trilce
6198 100
@trilce.academia
@trilceacademia
WWW.TRILCE.EDU.PE